

○給食費は期満内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。  
※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

献立名	赤の食品 (皿や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
牛乳	牛乳			
1日(月)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
《タコライス》 ・麦ごはん ・タコミート ・トマト&キャベツ ・チーズ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず チーズ(乳) とり肉 卵 わかめ きぬこしょう	米 麦 三温糖 米油 ごま油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト きゃべつ にんじん コーン しいたけ 長ねぎ くだもの	調味料
わかめスープ くだもの	牛乳	米 麦		
牛乳	牛乳	米 あわ		
あわごはん	ぶたレバー ぶたロース肉 赤・白みそ(だいず)	じゃがいも	島にんじん 大根 にんにく 小松菜	ぶた骨 かつお節 塩
2日(火)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
チムシング ハワイアイチー ひじきと野菜のとうふ揚げ (卵、小麦、だいず)	厚あげ ツナ 魚すり身 とうふ ひじき 卵	米油 植物油 だんご とうふ さとう	ハワイヤ にんじん たら にんじん 玉ねぎ 枝豆	薄口しょうゆ(小麦、だいず) 塩 かつお節 塩
牛乳	牛乳	米 麦		
うっちんライス	とり肉	米 麦 白ごま マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんじん だいこん菜 コーン	うっちん粉 カレー粉 塩 だししょうゆ かつお節 薄口しょうゆ 酒 かつお節 ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉)
3日(水)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
●ピーンズサラダ(卵) 魚のピザ焼き くだもの スナックアーモンド(中のみ)	ひよこ豆 レッドキドニー ペーコン(ぶた肉、だいず) ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) コールスロートレッシング(卵 だいず) アーモンド 植物油	コーン きゃべつ きゅうり 青豆(だいず) ピーマン 玉ねぎ コーン トマト くだもの	塩 だししょうゆ
牛乳	牛乳	米 麦		
あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいず)		塩 イースト
4日(木)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
ポルシチ ●とうふサラダ(卵) カットコーン	牛肉 とうふ ツナ	ハラシル(小麦 ぶた肉 牛肉 だいず) 三温糖 薄力粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) じゃがいも マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三温糖	にんじん きゃべつ かぶ 玉ねぎ ピーツ にんにく パセリ きゅうり にんじん だいこん チンゲン菜 とうもろこし	かつお節 かつお節 塩 だししょうゆ 赤ワイン ぶた骨 とりがら ウスターソース(だいず、りんご) 塩 だししょうゆ
牛乳	牛乳	米 麦		
あわごはん	白身魚 とうふ アーサ 麦・赤みそ(だいず)	米 あわ		かつお節
5日(金)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
おからイリチー もずく天ぷら	おから ひじき ツナ ぶたひき肉 もずく しらすぼ(えび、かに) ツナ 卵	米油 薄力粉 だんご だいず油	大根 ねぎ にんじん もやし こんにゃく 木くらげ だいこん菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう たら	かつお節 かつお節 塩 だししょうゆ 薄口しょうゆ カレー粉 塩 だししょうゆ
牛乳	牛乳	米 麦		
《みそ深川丼》 ・麦ごはん ・みそ深川丼の具	あさり 甘口白・麦みそ(だいず) とり肉 なるど巻き	米 麦 だんご	みりん かつお節 だしこんぶ	みりん かつお節 だしこんぶ
6日(月)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
だんご汁 五目揚げ	イヨリタイ スケソウダラ	さとう だんご	しいたけ にんじん だいこん ほうろく草 きゃべつ 枝豆 コーン にんじん 玉ねぎ	だしこんぶ かつお節 塩 薄口しょうゆ かつお節 みりん
牛乳	牛乳	米 麦		
麦ごはん	牛肉 とうふ	三温糖 米油	にんじん しいたけ 白菜 ほうろく草 赤こんにゃく 長ねぎ にんにく	しょうゆ かつお節 塩 かつお節 酒
7日(火)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
ひじきのピーナッツあえ ぶりかけ	ひじき ちくわ 甘口白みそ(だいず) しらすぼ(えび、かに) 糸けずり節 粉チーズ(乳)	ピーナッツバター(落花生、だいず) 三温糖 ごま アーモンド ごま油 三温糖	にんじん きゅうり 大根 小松菜 人参	酢(小麦) 塩 薄口しょうゆ 塩
牛乳	牛乳	米 麦		
コッパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいず)		塩 イースト
8日(水)	牛乳	米 麦		
献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
カレークリームスープ チリコンカン ほうろく草オムレツ (卵 小麦 だいず)	とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 金時豆 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいず	じゃがいも 薄力粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) カレールウ(小麦、とり肉、牛肉、だいず、ぶた肉) ごま アーモンド 小麦粉 さとう ショートニング(だいず)	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ほうろく草	塩 だししょうゆ 白ワイン とりがら ウスターソース(だいず、りんご) トマトソース(だいず) かつお節 赤リミックス(小麦、ぶた肉、乳) チリパウダー 塩 だししょうゆ タバコ
牛乳	牛乳	米 麦		
ほうろく草オムレツ (卵 小麦 だいず)	卵	でんぷん 植物油		塩





# 12月給食だより



沖縄市給食センター  
第一調理場

車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えますよね。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、日本大衆薬工業協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。



こんな食べ方を  
していませんか？

お菓子を  
だらだらと  
食べる



12月11日

胃腸の日



早食い・  
よくかまずに  
飲み込む



車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆車☆\*☆

## 冬休みを元気に 乗り越えよう！

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一！ 風邪で寝込んでお休みが終わってしまった...などとならないよう、体調管理に気を付けましょう。

風邪を防ぐには...

こまめな手洗い・うがい

早寝・早起き

朝・昼・夕の3食を  
バランスよく食べる

適度に体を  
動かす

室内の換気をする

外出の際は  
マスクをする

# お魚食べていますか？



日本は周りを海に囲まれているため、四季折々さまざまな魚を味わうことができます。料理方法もバラエティに富んでいて、すしや刺身をはじめ、塩焼き、照り焼き、煮つけ、から揚げ、フライやてんぷらなど、いろいろと楽しめますね。  
魚は「さばくのが大変」「骨があって苦手」と敬遠する人もいますが、体をつくるのに欠かせないたんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれており、積極的に取り入れたい食べ物です。

## おもな栄養

<p>からだをつくるもとになる</p> <p><b>たんぱく質</b></p> <p>強</p>	<p>骨や歯を丈夫にする</p> <p><b>カルシウム</b></p> <p>※骨ごと食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>貧血を予防する</p> <p><b>鉄</b></p> <p>※血合いの部分に多く含まれます。</p>	<p>生活習慣病を防ぐ</p> <p><b>DHA EPA</b></p> <p>※青背の魚のあぶらに多く含まれます。</p>
--	---	--	---

旬

<p>春</p> <p>タイ</p> <p>メバル</p> <p>そのほか...サヨリ、シラウオ など</p>	<p>夏</p> <p>カツオ</p> <p>アユ</p> <p>アジ</p> <p>そのほか...ハモ、スズキ など</p>
<p>冬</p> <p>タラ</p> <p>ワカサギ</p> <p>ブリ</p> <p>そのほか...フグ、アンコウ など</p>	<p>秋</p> <p>サバ</p> <p>イワシ</p> <p>サンマ</p> <p>そのほか...サケ、カレイ など</p>

※とれる場所やその年の天候等によって、旬の時期が変わることがあります。





# ミルクポトフ

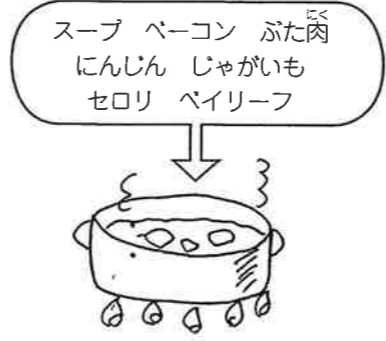


量になると温かい料理が何よりです。ポトフもそんな家庭料理のひとつです。野菜、じゃがいも、肉、ソーセージなどを大きめに切って、お鍋でコトコト煮れば、体も心もホッカリ。味は塩味ですが、スープに牛乳を加えれば栄養的にもよく、コクも出ます。残ったら温め直すと、野菜やじゃがいものトロミが出て、さらにうま味が増します。



② とりがらスープ（コンソメスープ）に、ベーコン、ぶた肉、にんじん、じゃがいも、セロリ、ベイリーフを入れて煮る。

③ キャベツ、たまねぎを加え、コトコト煮こむ。



④ 塩、こしょう、白ワインを加える。

⑤ 牛にゅう、ソーセージ、ピーマンを加え、ひと煮立ちさせてできあがり。煮すぎないこと。



材料 (4人分)	
ベーコン	1まい
ぶたかた肉 (角切り)	100g
にんじん	4cm
たまねぎ	1こ
じゃがいも	2こ
キャベツ	1/6こ
セロリ	3cm
ピーマン	1こ
ソーセージ (小)	8本
(大きいものなら4本)	
とりがらスープ	500cc
(または水500cc+固形コンソメ1こ)	
牛にゅう	200cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
ベイリーフ (月桂樹の葉)	1まい

## 作り方

① 材料を切る。



ポトフはもともと、材料を大きのまま煮こむ料理で、特に肉はかたまりを使い、食べるときに切り分けました。材料を大きめに切って時間をかけて煮こむと、それぞれのうま味がより出ます。



ソーセージは、煮すぎると皮がやぶけるので仕上げに入れましょう。